

# E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La carenza di ferro

*Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro*



### Il ferro: né troppo né troppo poco

Il ferro è il minerale indispensabile per la formazione del sangue e il trasporto dell'ossigeno nei tessuti per la produzione d'energia. Non deve esserci sovraccarico, perché

l'eccesso può causare danni alle cellule e favorire l'indurimento e l'invecchiamento precoce di organi e tessuti, ma al tempo stesso non deve esserci carenza perché, se le riserve si abbassano, diminuisce l'efficienza del sistema immunitario e i tessuti vengono poco ossigenati; di qui *stanchezza, spossatezza, astenia, pallore, mal di testa, perdita dei capelli e del tono muscolare, vulnerabilità alle infezioni, stomatiti ecc.* Un basso livello di ferro influisce in modo negativo anche sulla capacità di concentrarsi e sul rendimento scolastico e lavorativo.

Se sono dunque molti i motivi per cui bisogna avere un occhio di riguardo sulla quantità di ferro assunta quotidianamente, *basta un esame del sangue per sapere se una persona presenta un eccesso o una carenza o addirittura un'anemia conclamata.*



### Donne e carenza di ferro

Solitamente i valori non ottimali coincidono con una carenza che, infatti, è la deficienza alimentare più comune e che riguarda soprattutto le donne e le adolescenti: un po' perché si trovano spesso a subire gli ef-

fetti di diete drastiche o vegetariane, un po' perché perdono molto ferro a causa del flusso mestruale e magari non riescono a ripristinarlo in modo ottimale. Attenzione: *la mestruazione è un evento fisiologico e di per sé non comporta una sindrome anemica, semplicemente aumenta il fabbisogno di ferro nelle donne rispetto agli uomini.* La gravidanza e l'allattamento sono altre fasi della vita femminile in cui aumenta naturalmente il fabbisogno giornaliero di ferro.

### L'anemia sideropenica e le sue cause

L'anemia sideropenica è il disturbo causato dalla carenza di ferro nell'organismo. E' importante individuarne la causa perché l'anemia da carenza di ferro non è una diagnosi ma, molto spesso, il segno di una malattia che va cercata. L'anemia sideropenica si instaura in modo lento e progressivo quando è causata, ad esempio, dall'aumentato fabbisogno di ferro oppure molto velocemente quando è provocata da cospicue e improvvise perdite di sangue.

Le cause dell'anemia sideropenica possono essere:

- mestruazioni abbondanti: comportano una perdita di ferro maggiore rispetto a quanto ne viene introdotto normalmente con l'alimentazione
- perdite di sangue a livello del tubo digerente, provocate da emorroidi, ulcera peptica, ernia iatale, diverticoli del colon e tumori intestinali
- sanguinamento gastrico a causa dell'uso prolungato di FANS (farmaci anti-

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla medicina generale](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)>

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)

[forum\\_81\\_il\\_medico\\_di\\_famiglia\\_e\\_la\\_medicina\\_generale\\_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla carenza di ferro](http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html)>

<http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html>

# E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La carenza di ferro

*Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro*

- infiammatori non steroidei) e acido acetil salicilico
- aumentato fabbisogno di ferro: durante la crescita oppure in gravidanza, durante il puerperio e l'allattamento
- ridotto assorbimento del ferro a livello intestinale, a causa di alcune malattie intestinali, soprattutto la celiachia
- insufficiente introduzione di ferro con la dieta (dieta povera di alimenti di origine animale o vegetariana)



### La diagnosi di anemia sideropenica

Quando i sintomi dell'anemia da carenza di ferro sembrano inequivocabili è bene non perdere tempo e rivolgersi al proprio medico di fiducia per farsi prescrivere gli esami del sangue. Gli esami del sangue specifici per la diagnosi sono:

- l'emocromo: mostra la quantità di elementi nel sangue e, in particolare, l'emoglobina e il numero di globuli rossi
- la sideremia: indica il tasso di ferro presente nel sangue
- la ferritina: indica a quanto ammontano le riserve di ferro nell'organismo

*Si è in presenza di anemia da carenza di ferro quando i valori dell'emocromo, della sideremia e della ferritina sono diminuiti e i globuli rossi hanno un volume ridotto rispetto alla norma. Una volta diagnosticata l'anemia sideropenica, si*

procederà con altri esami (colonscopia, gastroscopia, ricerca del sangue occulto nelle feci, ecc.) per escludere la presenza di malattie gravi come tumori del tratto gastrointestinale. Questo perché l'anemia sideropenica non è una malattia di per sé ma può essere il segnale della presenza di qualche altra patologia ben più grave che deve essere diagnosticata.

### La terapia dell'anemia sideropenica

In base all'entità del deficit di ferro, al paziente saranno somministrati preparati a base di ferro da assumere per via orale, i cui effetti indesiderati maggiori sono disturbi gastrointestinali, stitichezza, diarrea e meteorismo. E' del tutto normale una colorazione nera delle feci in seguito alla loro assunzione. In casi particolari, il medico potrà decidere di effettuare la terapia per via endovenosa.



### Consigli alimentari

Curare la dieta resta una regola da seguire il più possibile. Il ferro non si trova solo nella carne e nel pesce, anche se in questi alimenti è più altamente biodisponibile, ma anche nei cereali integrali, nelle verdure a foglia verde, nei legumi e nella frutta secca oleosa.

*Solo il 2-10% del ferro contenuto nell'alimentazione vegetale viene assorbito dall'organismo, mentre se è di origine animale l'assorbimento si attesta intorno al 25%. Per aumentare*

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla medicina generale](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)

[forum\\_81\\_il\\_medico\\_di\\_famiglia\\_e\\_la\\_medicina\\_generale\\_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_81_il_medico_di_famiglia_e_la_medicina_generale_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla carenza di ferro](http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html)

<http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html>

# E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## La carenza di ferro

*Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro*

l'assorbimento intestinale del ferro, *chi preferisce i cibi vegetali a quelli animali dovrebbe arrivare quasi a raddoppiare le porzioni di ciò che mangia e ricordare sempre di assumere contemporaneamente la vitamina C* presente negli agrumi, nell'uva, nei kiwi, nei peperoni e nelle patate (basta dunque accompagnare le verdure con una spremuta d'arancia o condirle con il limone).

L'assorbimento è invece basso se assunto congiuntamente a uova, crusca e tè (che, quindi, si dovrebbe cercare di non mangiare insieme agli alimenti ricchi di ferro).

Ecco la lista di alcuni alimenti utili per aumentare l'apporto di ferro:

- carne rossa
- carne scura di pollo e tacchino
- pesce (es. salmone)
- molluschi
- ostriche
- fegato
- cuore
- lingua
- asparagi
- legumi
- ortaggi verdi
- cereali integrali
- frutta secca oleosa

### “...Son di ferro dal braccio ai piè”

“Mangiando spinaci io scaccio i tipacci...” cantava Popeye nel noto cartone animato televisivo. Il personaggio di Braccio di Ferro è indisso-

lubilmente legato all'immagine degli spinaci: più ne mangia, più diventa forte e riesce a sconfiggere i suoi nemici. All'epoca questi vegetali erano considerati ricchi di ferro ed erano un alimento molto apprezzato nelle diete dei pugili. E così, per generazioni, le mamme si sono convinte che gli spinaci fossero quasi una pozione magica per rendere i figli più forti, più resistenti e più muscolosi. Addirittura, grazie a Popeye è aumentata la produzione di spinaci che venivano inscatolati in una industria conserviera collocata a Crystal City, nel Texas, una cittadina di immigrati messicani poveri, che si è autoproclamata "capitale mondiale degli spinaci". Oggi invece sappiamo che *gli spinaci non contengono grandi quantità di ferro*: 100 grammi di spinaci crudi ne contengono non più di 3 mg. *Oltretutto, il nostro organismo è in grado di assorbire solo limitatamente il ferro contenuto in questa verdura.* Braccio di Ferro ci ha mentito per decenni: gli spinaci sono ben lontano dal costituire il modello ottimale di alimento vegetale ricco di ferro!



Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla medicina generale](http://www.forumsalute.it/community/)>

<http://www.forumsalute.it/community/>

[forum 81 il medico di famiglia e la medicina generale 1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum/81-il-medico-di-famiglia-e-la-medicina-generale-1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sulla carenza di ferro](http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html)>

<http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-FERRO.html>